

中心がぶれないようにする練習



フレ/寄せ・棒

1. 中心がぶれない
2. 軸足を内側に寄せる
3. 前の肩は中に入れ過ぎない
4. 棒は動かさず肘を入れる



寄せ/フレ・後ジャンプ

1. 着地したときはひざが前に入らない
2. お腹が丸まらないようにする
3. バットの位置は着地しても変わらないようにする
4. 着地したときの地面の力を借りてバットを振る



フレ/パカパカ

1. 股関節を引いた状態で構える
2. 軸足のつま先、膝、つけ根は一直線にそろえる
3. 身体が開かないように前足をパカパカ開いて閉じる
4. 前足を先に前に出してから着地してスイングする